



## Yoga og Mindfulness Retreat i Villa Vangile i 2026

*Tjek ind den 13. marts*

*Kursusdage: 4 fulde kursusdage fra 14. -17. marts*

*Tjek ud den 18. marts*

### En deltager fra tidligere retreat:

*Jeg synes, at det var et meget spændende program, vi havde for ugen. Jeg er dybt imponeret over den professionalisme, som arrangementsgruppen gennemførte retreatet med. Jeg har været på en del andre lignende ture, men kvaliteten her havde et langt højere niveau, end jeg havde forventet.*

### Kære Aktionærer

Arrangementsgruppen er blevet opfordret til at gentage succesen – og det gør vi med glæde! Vi stiller os derfor til rådighed som undervisere på endnu et retreat i 2026. Denne gang har vi været så heldige at få tid i marts, og vi krydser fingre for blødt forårslys og dejligt vejr i smukke Toscana.

### Idéen og vores fokus

Hvorfor tage på dyre wellnessrejser, når vi kan samle alt det bedste lige her i de smukkeste omgivelser – og ovenikøbet med erfarne instruktører iblandt os?

Det skal være en god oplevelse at være med i temaugen, både for dig og for os. Vi lægger derfor vægt på at skabe et roligt og trygt rum, hvor vi har tid og rum til den enkelte, samt fokus på individuelle hensyn. Vi har derfor sat en begrænsning på antallet af deltagere, så 20 kan deltage.

Siden sidst er vi blevet endnu skarpere og har lavet små justeringer, så der også er nyt for jer, der har været med før. Hvis du/I har lyst, glæder vi os til at dele endnu en uforglemmelig uge sammen.

På de næste sider finder du:

- Information om arrangørerne
- Praktisk information om tilmeldings- og bookingprocessen
- Foreløbigt program (som bliver tilpasset yderligere op til afgang)

Vedhæftet denne mail/program – finder du en tilmeldingsblanket, som **skal** bruges ved tilmelding.

## Lidt om os:

### Birgitte



Min yogarejse begyndte under min mindfulnessuddannelse, efterfulgt af flere yogauddannelser og har siden udviklet sig til en personlig rejse, der hele tiden overrasker mig. Jeg er særligt optaget af yin yoga, hvor vi gennem rolige stillinger på 2-5 minutter arbejder med bækken, hofter, knæ og fødder. Det løsner spændinger, skaber balance i kroppen og giver frihed i bevægelserne. Jeg har undervist i eget studie, i andre yogastudier, og på retreats i udlandet.

Med en baggrund som jurist og master i organisationspsykologi har jeg altid haft hjertet med i arbejdet med mennesker.

### Laila



Jeg er uddannet psykomotorisk terapeut, mindfulnessinstruktør og yogalærer og arbejder til daglig med borgere, der er sygemeldt med stress, angst, depression eller smerter. Her bruger jeg mindfulness, afspænding og yoga som veje til mere ro og styrke.

Jeg har en efteruddannelse i mindfulness (MBSR), som jeg har arbejdet med de sidste 12 år. Til temaugen vil jeg guide meditationer med fokus på åndedræt, krop, yoga og mindful walking samt give en introduktion til mindfulness principperne. Det er et enkelt, men stærkt supplement til yoga – og en hjælp til at finde nærvær i hverdagen.

### Annegrete



Jeg er uddannet sygeplejerske og sociolog med speciale i arbejdsliv og psykologi, og til daglig arbejder jeg i en videns- og konsulentvirksomhed, der arbejder med psykisk arbejdsmiljø, mental sundhed og stressforebyggelse på danske arbejdspladser.

Ud over at være en glad yogaamatør brænder jeg for at forebygge mistrivsel og stress. I temaugen vil jeg bidrage med oplæg der giver input til både hjerne og hjerte og facilitere dialoger, der kan inspirere dig til nye tanker og visioner, som du kan tage med hjem og arbejde videre med. Vi slutter mit sidste oplæg af med at skabe dit helt eget vision board, som du kan tage med hjem.

## Praktiske oplysninger

Selve kursusdagene er placeret med **start lørdag den 14. marts kl. 8.00 og med afslutning tirsdag den 17. marts kl. 18.00 i 2026.**

Charlotte har forhåndsbooket 14 værelser, så du har mulighed for at tjekke ind allerede fredag den 13. marts og tjekke ud onsdag den 18. marts 2026. Du har også mulighed for at udvide bookningen, hvis du gerne vil blive længere og der er plads. Skriv dine ønsker på tilmeldingsblanketten.

Der har været stor interesse for de tidligere retreats, og vi måtte derfor tildele pladserne via lodtrækning. Vi håber selvfølgelig på, at der er plads til alle deltagere i 2026.

Når vi tildeler værelser, forudsætter vi, at I deler værelse, hvis I er to tilmeldte sammen. Igen i år har vi valgt en begrænsning på to deltagere pr. aktionærnummer.

Fristen for **bindende tilmelding** er **søndag den 9. november 2025 klokken 12.00**. Herefter trækker vi lod, hvis der ikke er et match mellem tilmeldinger, og de værelser vi har fået reserveret til temaugen. Praktisk vil det foregå sådan, at hvis dit lod udtrækkes, og du fx har skrevet, at I gerne vil to afsted, så er du garanteret det antal pladser.

Senest **søndag den 16. november 2025** får du tilbagemelding på om du/I har fået plads.

Temauger er opstået som et forsøg på at øge belægningen i lavsæsonen. Du/I bruger ikke point når, der er tale om temauger i lavsæsonen. Bookning til temauger kan afbestilles op til 30 dage før ankomst.

### *Transport til og fra villaen*

Transport til og fra Villa Vangile er dit/jeres eget ansvar, men vi opretter en lukket facebook gruppe til temaugen, hvor deltagerne med interesse for koordination af transport, fx til og fra lufthavn kan skrive sammen. Det er vigtigt for os at betone, at det praktiske ansvar for opholdet ikke er vores. Vores ansvar er det faglige indhold, og det glæder vi os til at stå for.

### *Deltagergebyr*

Vi har fastlagt en **betaling for deltagelse på 1000 kroner pr. deltager** efter aftale med Villa Vangiles bestyrelse. Beløbet dækker vores udgifter til transport, ophold og kursusmateriale. Der er tidligere indkøbt måtter, tæpper og blokke til alle, som vi genbruger i 2026. Vi investerer vores egen tid, både planlægning, forberedelse og afvikling som vores frivillige bidrag til fællesskabet.

## Bookingprocessen

Nedenstående information er **meget vigtig** for at lette vores administrative arbejde. Vi beder derfor om, at I følger den beskrevne proces herunder. På forhånd tak.

1. Udfyld tilmeldingen i særskilt tilmeldingsblanket. Hjælp os med at udfylde **alle** oplysninger, så vi ikke skal bruge ekstra tid på at skrive frem og tilbage. Husk også at markere, hvis du er interesseret i en plads på ventelisten, hvis vi får et afbud.
2. Tilmeldingsblanket sendes til [annegretedallvisby@gmail.com](mailto:annegretedallvisby@gmail.com) **senest søndag den 9. november 2025 klokken 12.00. Skriv: Tilmelding til retreat i kommentarfeltet.**
3. Senest **søndag den 16. november 2025**, får du/I besked om, at I har fået plads/pladser i temaugen. Dem der **ikke** får plads, får også besked. Vi opretter en venteliste, og dem der har bedt om at komme på venteliste, får besked om deres placering på den.
4. Når du har fået besked om, at du/I har fået tildelt pladser, bedes du senest den 1. december 2025 indbetale 1000 kroner pr. deltager til det mobilepay nummer du får oplyst, når du tildeles pladsen.
5. Bemærk, at du først er endeligt tilmeldt, når vi har bekræftet pladsen/pladserne og vi har modtaget 1000 kroner pr. person der deltager. Bliver pengene ikke overført rettidigt, vil pladsen gå videre til andre interesserede på ventelisten. Vi sender ikke "remindere ud", så husk at betale til tiden.
6. Derefter er reglerne for temaugekonceptet på Villa Vangile, at arrangørerne sender en samlet fil med deltagernes oplysninger til Charlotte, som så står for bookningen af værelserne. Læs gerne selv mere om reglerne for temauger her: <https://www.villavangile.com/temauger>
7. Deltagerne betaler for opholdet på "Mit Italienske Slot" efter samme fremgangsmåde, som for ordinære værelses bookninger, dvs. at du får en betalingsanmodning fra Charlotte på samme måde som du plejer, når din bookning er bekræftet af Charlotte.

## Vi glæder os

Temaugens faglige indhold tilbydes af os. Det sociale indhold skaber vi sammen. Det vil sige, at det bliver op til fællesskabet, om der fx skal snittes grønt og frugt til pauser, og om vi skal slutte dagen fælles af med et glas vin, eller vi tager ud og spiser mad sammen om aftenen. Vi lægger stor vægt på, at man kan vælge det sociale til og fra, som det nu passer for dig/jer.

Vores mantra for dagene er, som en tidligere deltager så fint formulerede det:

*"Retreatet har været en perfekt kombination af input til både krop, sjæl og ånd".*

Har du nysgerrige spørgsmål, som du ikke har fået svar på via dette program, så er du/I velkomne til at skrive til Annegrete på [annegretedallvisby@gmail.com](mailto:annegretedallvisby@gmail.com)

Bh

Birgitte, Laila og Annegrete

## Yoga og Mindfulness Retreat på Villa Vangile i 2026



*Holdet fra 2024 efter en rolig 4 km mindful walk med en meditation ved lille vandfald undervejs*



### Program

#### Fredag den 13. marts 2026

Ankomst, indkvartering og endeligt program, som ligger klart til jer sidst på dagen i kuverter i receptionen på Villa Vangile.

#### Lørdag den 14. marts 2026

08.00-09.00 Godmorgen, velkomst og præsentation af os og temaugen i stuerne i Villaen.

09.00-10.30 Yin morgenyoga v/Birgitte

10.30-13.00 Egen tid

13.00-15.00 Oplæg v/Laila: Introduktion til mindfulness, meditation og åndedrættet. Herefter går vi i gang med træningen

15.00-17.00 Egen tid

17.00-18.15 Mindful yoga & afspænding v/Laila

21.30-22.00 Eventuelt aften meditation v/Birgitte, hvis der er interesse for det

### Søndag den 15. marts 2026

09.00-10.30 Yin morgenyoga v/Birgitte

10.30-13.00 Egen tid

13.00-15.00 Mindfulness meditation v/Laila med fokus på åndedræt, krop og kærlig venlighed (husk fodtøj til mindful walk i haven).

15.00-16.30 Egen tid

16.30-18.00 Oplæg v/Annegrete og samtaler i grupper: Forebyg mistrivsel og stress – kend din mentale programmering og få redskaber til et liv i bedre balance

Egen tid efter oplæg og drøftelser

### Mandag den 16. marts 2026

08.30-10.00 Yin morgenyoga v/Birgitte

11.00-11.00 Egen tid

11.00-14.30 Kørsel (4 km) til Colle de Buggiano, hvor vi har arrangeret en mindful vandretur på 4 km. Her håber vi på, at vi kan organisere samkørsel i de biler, vi fælles har til rådighed og ellers må vi sammen hyre taxi. Der er mulighed for at vandre i to grupper: Én gruppe hvor der vandres i stilhed, og en gruppe, hvor der må tales stille og roligt. Der vil være mulighed for en siddende meditation i naturen, hvor der er helt ro. Tag vand, frugt eller andet med, som du har behov for. Tag også gerne plasticpose eller andet med, som du kan placere dit yogatæppe på, ved siddende meditation.

14.30-16.30 Egen tid

16.30-18.00 Oplæg, selvrefleksion og samtale i Villaens stuer v/Annegrete. Vi starter med et oplæg som inspirerer til at leve modigt og helhjertet, og du får mulighed for at forme dit eget visionbord. Vi fejrer processen og dagen med et glas bobler.

21.30-22.00 Eventuelt aften meditation v/Laila, hvis der er interesse for det



### Tirsdag den 17. marts 2026

08:30-10.00 Yin morgenyoga v/Birgitte

10.00-13.00 Egen tid

13.00-15.00 Mindfulness meditation v/Laila og hvordan arbejder jeg videre med min praksis, når jeg er hjemme igen?

15.00-15.30 Pause

15.30-16.30 Afslutning: Evaluering og hvad tager vi med os?

19.00- Fællesspisning. Charlotte og Matteo har desværre ikke mulighed for at arrangere fællesspisning. Derfor lægger vi op til, at vi finder nogen som vil komme til villaen og lave mad til os. Alternativt, at vi tager ud og spiser sammen. Dette er frivilligt og for egen regning.

### Onsdag den 18. marts 2026

Hjemrejsedag – eller ferien fortsætter på Villa Vangile ☺

### Medbring:

- ✓ Varme sokker
- ✓ Eventuelt ekstra måtte, hvis du ønsker at bruge to (vi har én til dig i villaen)
- ✓ Eventuelt yoga pølle eller en fast pude – hvis du har brug for ekstra støtte
- ✓ Tøj som du befinder dig godt til yoga/mindfulness
- ✓ Lun/varm trøje til stille yoga og mindfulness seancer
- ✓ Sko som egner sig til en mindful vandretur (det er IKKE en krævende rute)
- ✓ Lille turrysæk
- ✓ Plasticpose eller lille siddeunderlag
- ✓ Vandflaske